



Tres consejos para un viaje sano y salvo (*The Three P's of Safe and Healthy Travel*)

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o CDC. CDC – gente, segura saludable.

Hola, soy Alex Álvarez de los CDC en Atlanta y le quiero dar otro consejo para que tenga un viaje seguro. ¿Está planeando un viaje al exterior en un futuro próximo? Cualquiera sea el motivo de su viaje haga lo posible para que no se le arruine por motivo de una enfermedad o lesión. Aquí en los CDC, hemos descubierto que los viajeros más sanos son proactivos, están preparados y protegidos. A esto lo llamamos los tres consejos para un viaje sano y salvo. Con un poco de planificación, usted puede seguir estos principios básicos para asegurarse de estar sano y salvo durante su viaje. Comencemos con el primer consejo: los viajeros deben ser proactivos. Antes de salir de viaje, averigüe toda la información posible sobre el país o los países que visitará.

- Primero, infórmese sobre el lugar de destino. Para tener un viaje seguro y exitoso, averigüe qué necesitará saber, qué deberá llevar y qué puede esperar del país.
- Conozca las leyes y costumbres locales.
- Visite los sitios web de los CDC y del Departamento de Estado de los Estados Unidos, para ver si hay recomendaciones de salud como por ejemplo vacunas, precauciones o avisos de viaje sobre el país que visitará.
- Escriba el número de teléfono y la dirección de la embajada o el consulado de los Estados Unidos más cercano a su destino.

Sencillo, ¿verdad? Ahora viene el segundo consejo: los viajeros deben estar preparados. Muchas cosas pueden pasar mientras está de viaje, pero usted puede prepararse para lo inesperado si toma unas medidas sencillas antes de su viaje.

- Saque varias copias de todos sus documentos importantes como pasaportes, registros de vacunación, recetas de medicamentos y documentos de identidad. Ponga una copia en su maleta y deje otra copia con un amigo o un pariente.
- Lleve un botiquín de primeros auxilios que tenga curitas, vendas y medicamentos que no requieren receta. Lleve en su maleta de mano los medicamentos con receta y no los empaque en la que va a despachar.
- Confirme que su seguro de salud lo cubrirá mientras está de viaje. Según su destino, puede que sea importante tener un seguro que cubra la evacuación médica.

Y por último pero no menos importante, el tercer consejo: los viajeros deben estar protegidos. Los CDC recomiendan que visite un especialista en medicina para el viajero u otro proveedor de atención médica que tenga conocimientos sobre este campo cuando menos de 4 a 6 semanas antes de partir, para que le den consejos sobre cómo prevenir enfermarse o lesionarse durante su viaje. Averigüe si necesita vacunas o medicamentos para prevenir el paludismo o malaria. Recuerde que deberá empacar repelente de insectos y bloqueador solar y deberá utilizarlos durante el viaje según lo

indicado. Cuando llegue a su lugar de destino, trate de no adoptar conductas de riesgo. No consuma alcohol en exceso, siempre use el cinturón de seguridad y asegúrese de usar un equipo protector cuando participe en actividades riesgosas.

Nadie quiere perderse las vacaciones por no sentirse bien. Sin embargo, por su seguridad y la de los otros pasajeros, en algunas ocasiones es mejor que las personas enfermas no viajen. Si está enfermo o recién se está recuperando de una enfermedad, por favor consulte con su médico para saber cuándo podrá viajar. Puede que le pidan que posponga su viaje por un tiempo dependiendo de la gravedad de su enfermedad. Si se enferma mientras está en un avión o en un crucero, infórmele a uno de los miembros de la tripulación lo antes posible. Estas personas podrán asistirle para que consiga atención médica. Si se enferma después de haber llegado a su destino, comuníquese con un funcionario consular de los Estados Unidos para que lo ayude a localizar los servicios médicos y a informar a sus familiares o amistades. El personal consular en las embajadas y consulados de los Estados Unidos en el exterior y en el país están disponibles las 24 horas del día los 7 días de la semana para ofrecer asistencia en casos de emergencia a los ciudadanos estadounidenses. En caso de enfermarse a su regreso, es importante que vea a un proveedor de atención médica y que le informe sobre su viaje reciente. La mayoría de las veces, usted puede prevenir la inconveniencia de enfermarse o lesionarse. Si sigue los tres consejos para un viaje sano y salvo, éste será más seguro y divertido. Puede encontrar más información sobre los consejos para un viaje saludable en el sitio web de los CDC "Salud del viajero": <http://www.cdc.gov/spanish/temas/viajero>. Para más información sobre los servicios consulares de los Estados Unidos, por favor visite el sitio web del Departamento de Estado en www.travel.state.gov.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services – Order # 5087